4月　1日　月曜日
・ご飯　・サバの塩焼き
・かぶの炊き合わせ
・ほうれん草のごまマヨネーズ　・吸物
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　604kcal　　たんぱく質：　22.0g
カリウム　　：　1087mg　　塩分　　：　2.0g

4月　2日　火曜日
・ご飯　・チキンと野菜のバンバンジー
・ひじきの煮物　・さつま芋のレモン煮
・味噌汁
・デザート(りんご・バナナ)　・おやつ
エネルギー：　595kcal　　たんぱく質：　26.3g
カリウム　　：　1050mg　　塩分　　：　2.3g

4月　3日　水曜日
・ご飯　・海老のチリソース
・キャベツ炒め　・ブロッコリーサラダ
・吸物
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　485kcal　　たんぱく質：　19.3g
カリウム　　：　754mg　　塩分　　：　2.3g

4月　4日　木曜日
・ご飯　・肉じゃが
・ふろふき大根　・小松菜のお浸し
・わかめスープ
・デザート(イチゴ)　・おやつ
エネルギー：　465kcal　　たんぱく質：　19.6g
カリウム　　：　960mg　　塩分　　：　2.0g

4月　5日　金曜日
・ご飯　・サワラの黄身焼き
・大豆五目煮　・ぬた
・吸物
・デザート(イチゴ)　・おやつ
エネルギー：　495kcal　　たんぱく質：　26.0g
カリウム　　：　1044mg　　塩分　　：　1.9g

4月　6日　土曜日
・うなぎ散らし寿司
・白和え　・南瓜の酢の物
・味噌汁
・デザート(イチゴ)　・おやつ
エネルギー：　517kcal　　たんぱく質：　21.9g
カリウム　　：　647mg　　塩分　　：　2.0g

4月　8日　月曜日
・ご飯　・松風焼き
・刻み昆布の煮物
・キャベツとリンゴのサラダ　・春雨スープ
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　508kcal　　たんぱく質：　24.2g
カリウム　　：　825mg　　塩分　　：　2.3g

4月　9日　火曜日
・ご飯　・ブリの照り焼き
・筑前煮　・きのこのみぞれ和え
・とろろ汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　490kcal　　たんぱく質：　21.6g
カリウム　　：　891mg　　塩分　　：　1.8g

4月　10日　水曜日
・ご飯　・豚しゃぶ
・さつま芋の炊き合わせ　・小松菜ののり和え
・味噌汁
・デザート(杏仁豆腐)　・おやつ
エネルギー：　581kcal　　たんぱく質：　19.3g
カリウム　　：　935mg　　塩分　　：　1.9g

4月　11日　木曜日
・ご飯　・サケのムニエル
・ブロッコリーの炒め物　・大根のサラダ
・吸物
・デザート(フルーツ)　・おやつ
エネルギー：　496kcal　　たんぱく質：　19.1g
カリウム　　：　616mg　　塩分　　：　1.5g

4月　12日　金曜日
・ご飯　・牛肉の柳川煮
・じゃが芋のコンソメ煮
・ほうれん草の辛し和え　・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　513kcal　　たんぱく質：　22.5g
カリウム　　：　980mg　　塩分　　：　2.0g

4月　13日　土曜日
・てこね寿司　・きんぴら
・里芋の田楽　・えのきとろろ和え
・吸物
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　488kcal　　たんぱく質：　25.4g
カリウム　　：　970mg　　塩分　　：　3.6g

4月　15日　月曜日
・ご飯　・ネギトロ
・小松菜ときのこの煮浸し
・大根のポン酢和え　・吸物
・デザート(りんご・バナナ)　・おやつ
エネルギー：　435kcal　　たんぱく質：　22.7g
カリウム　　：　800mg　　塩分　　：　1.6g

4月　16日　火曜日
・ご飯　・鶏の味噌焼き
・じゃが芋の炊き合わせ　・中華サラダ
・わかめスープ
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　540kcal　　たんぱく質：　21.6g
カリウム　　：　668mg　　塩分　　：　2.4g

4月　17日　水曜日
・ご飯　・トロホッケカレームニエル
・青梗菜としめじの炒め物　・マカロニサラダ
・吸物
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　490kcal　　たんぱく質：　22.4g
カリウム　　：　766mg　　塩分　　：　1.3g

4月　18日　木曜日
・ご飯　・トンカツ
・あらめの煮物　・ほうれん草の胡麻和え
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　638kcal　　たんぱく質：　23.2g
カリウム　　：　828mg　　塩分　　：　2.3g

4月　19日　金曜日
・ご飯　・サバの味噌煮
・がんもの炊き合わせ　・鶏梅肉和え
・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　639kcal　　たんぱく質：　24.5g
カリウム　　：　761mg　　塩分　　：　2.0g

4月　20日　土曜日
・ご飯　・チンジャオロース
・大根のカニあんかけ　・南瓜の酢の物
・味噌汁
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　458kcal　　たんぱく質：　19.8g
カリウム　　：　773mg　　塩分　　：　1.9g

4月　22日　月曜日
・ご飯　・サケのムニエル
・大根の炊き合わせ　・春雨酢の物
・吸物
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　497kcal　　たんぱく質：　19.1g
カリウム　　：　690mg　　塩分　　：　2.0g

4月　23日　火曜日
・ご飯　・照り焼きチキン
・ブロッコリーの炒め物　・長芋の梅肉和え
・味噌汁
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　551kcal　　たんぱく質：　22.1g
カリウム　　：　818mg　　塩分　　：　2.6g

4月　24日　水曜日
・ご飯　・サバの塩焼き
・南瓜のそぼろ煮　・小松菜の胡麻和え
・吸物
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　551kcal　　たんぱく質：　20.5g
カリウム　　：　897mg　　塩分　　：　2.2g

4月　25日　木曜日
・ご飯　・イワシの煮付け
・ぎせい豆腐　・めひびと胡瓜の酢の物
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　547kcal　　たんぱく質：　27.0g
カリウム　　：　684mg　　塩分　　：　2.1g

4月　26日　金曜日
・ご飯　・牛肉野菜炒め
・ふろふき大根　・ミモザサラダ
・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　462kcal　　たんぱく質：　20.4g
カリウム　　：　760mg　　塩分　　：　2.0g

4月　27日　土曜日
・豆ご飯　・コロッケ
・切干大根の五目煮　・玉葱のオカカ和え
・茶碗蒸し
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　592kcal　　たんぱく質：　21.3g
カリウム　　：　929mg　　塩分　　：　2.0g

4月　29日　月曜日
・赤飯　・鶏の柚子こしょう風味
・ほうれん草・もやし炒め　・長芋の白煮
・野菜スープ
・デザート(フルーツ)　・おやつ
エネルギー：　453kcal　　たんぱく質：　21.8g
カリウム　　：　1052mg　　塩分　　：　1.6g

4月　30日　火曜日

・ご飯　・サワラの黄身焼き

・刻み昆布の煮物　・胡瓜の酢の物

・味噌汁

・デザート(ゼリー)　・おやつ

エネルギー：　465kcal　　たんぱく質：　23.4g

カリウム　　：　1042mg　　塩分　　：　2.3g